

Dónde pescar: Puede protegerse y pescar en aguas examinadas. Las recomendaciones de Indiana para el consumo de pescado incluyen información sobre peces de ríos y lagos que fueron examinados respecto a elementos químicos. Si la masa de agua en la que va a pescar no tiene una recomendación, o la recomendación no incluye la especie de pez que tiene previsto consumir, siga las pautas para el consumo seguro de pescado del estado de Indiana.



Qué se puede pescar: Algunos peces pueden tener niveles más altos de compuestos químicos que otros. Los compuestos químicos que terminan en los lagos y ríos se asientan en los sedimentos y son consumidos por criaturas más pequeñas que buscan comida. Estas criaturas son comidas por pescados, los pescados son comidas por peces de tamaño medio y, estos, a su vez, son comidas por peces más grandes. Todos estos peces se acumulan biológicamente y almacenan una parte de los químicos en su cuerpo. Por este motivo, los peces más jóvenes y pequeños por lo general están menos contaminados que los peces más grandes y viejos de la misma especie.



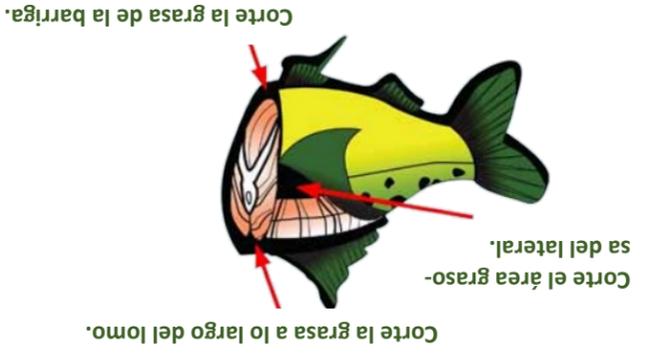
A qué grupo pertenece: Cualquier persona puede verse afectada por los compuestos químicos perjudiciales que se encuentran en determinados pescados; sin embargo, los que están expuestos a un mayor riesgo de efectos perjudiciales en la salud son las embarazadas, las mujeres que planean un embarazo, las que se encuentran en período de lactancia, así como también cualquier individuo menor de 15 años. Estos compuestos químicos pueden afectar el desarrollo de los niños pequeños, y las embarazadas podrían tener mayor riesgo de tener un bebé con retraso en el desarrollo y el aprendizaje.



Consumo saludable de pescado
El pescado es una proteína magra, un alimento con bajo contenido de grasas saturadas que actúa como fuente principal de los ácidos grasos omega 3, la vitamina D, el selenio y otras vitaminas y minerales. Estas vitaminas, minerales y otros nutrientes promueven la salud del corazón y el cerebro, y pueden disminuir la presión arterial, lo que reduce el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o accidente cerebrovascular. Sin embargo, algunos pescados pueden contener elementos químicos en niveles que podrían ser perjudiciales para la salud.

- Mantenga el pescado congelado hasta el momento que decida cocinarlo. Si el pescado está empacado, retire el envoltorio antes de descongelarlo. Descongele el pescado hasta que esté cubierto de hielo, pero blando. Evite descongelar el pescado en el microondas ya que el pescado puede descongelarse de forma desigual.
- El pescado debe cocinarse hasta que esté hojaldrado, opaco y alcance una temperatura de 145 °F (62,7 °C) para reducir el riesgo de intoxicación alimentaria. Utilice un termómetro de carnes calibrado para asegurar la cocción adecuada. El pescado más grueso requerirá mayor tiempo de cocción que los trozos más finos.

Imagen proporcionada por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan



Cuando limpie el pescado, corte la grasa que encuentre y extraiga los órganos.

Preparar y cocinar la pesca del día

Riesgos para la salud
Dos compuestos químicos que se encuentran en los peces de esta región son los policlorobifenilos (PCB) y el mercurio. Estos elementos pueden acumularse en el cuerpo con el paso del tiempo y provocar consecuencias en la salud, que incluyen desde pequeños cambios en la salud hasta defectos congénitos, e incluso cáncer.

Pescado que se compra en la tienda

El pescado que se compra en la tienda o el pescado comercial también puede ser parte de una dieta saludable, pero es importante elegir sabiamente las opciones de pescado que compra y consume.

La Administración de Drogas y Alimentos (FDA) de los EE. UU. regula la venta de pescado comercial en mercados y ha publicado una recomendación sobre el consumo de pescado de tiendas y restaurantes. La recomendación, específica para niños y mujeres que están embarazadas, o que podrían estarlo, o en período de lactancia, puede encontrarse aquí:



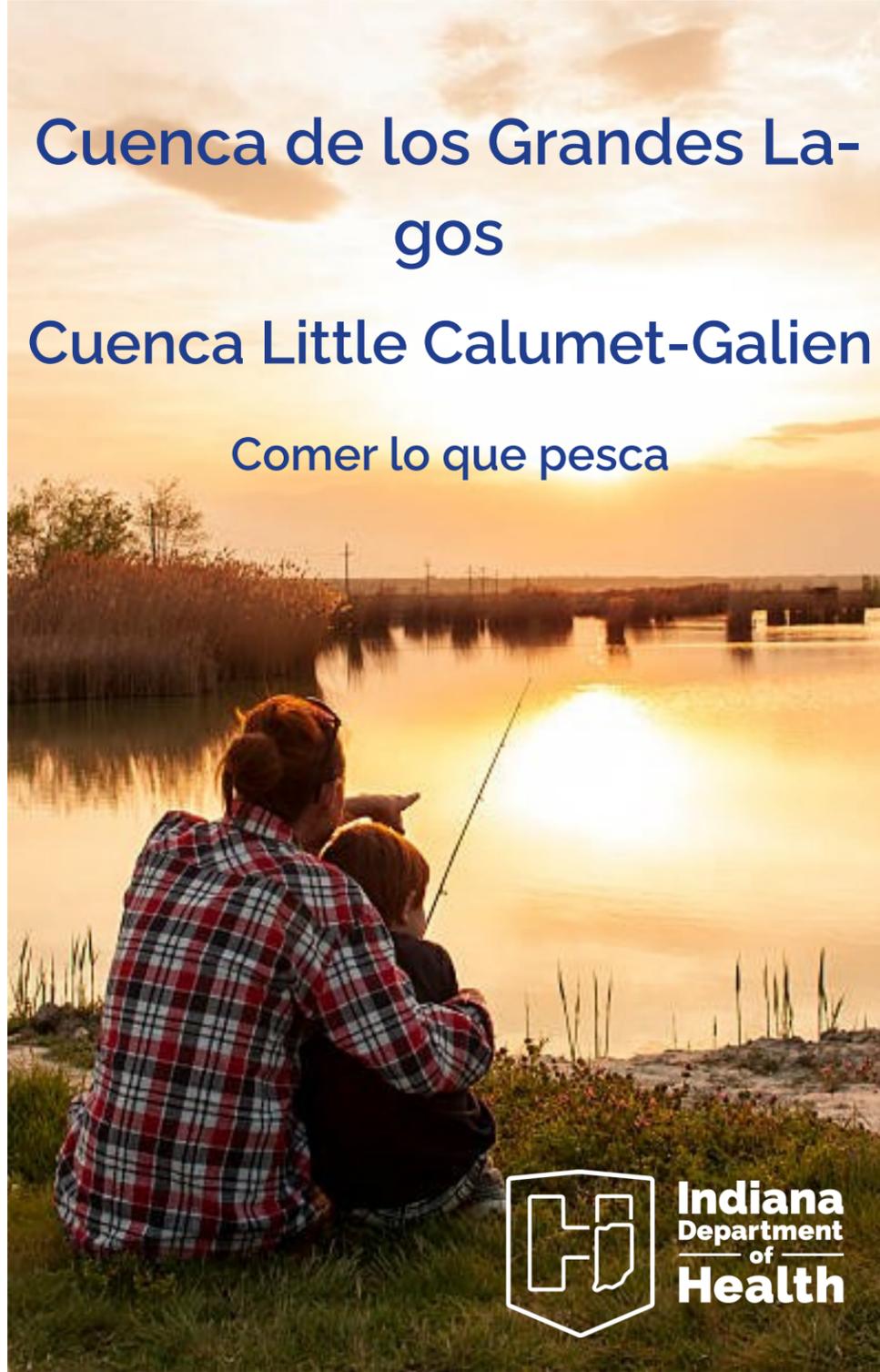
<https://www.fda.gov/food/consumers/advice-about-eating-fish>

Para obtener más información

Pautas para el consumo de pescado de Indiana: <https://www.in.gov/health/eph/fish-consumption-advisory/>

Mapa interactivo de los lugares para pescar del DNR: <https://secure.in.gov/dnr/fish-and-wildlife/fishing/where-to-fish-interactive-map/>

Elija su pescado: <https://www.chooseyourfish.org/fish/recipe>



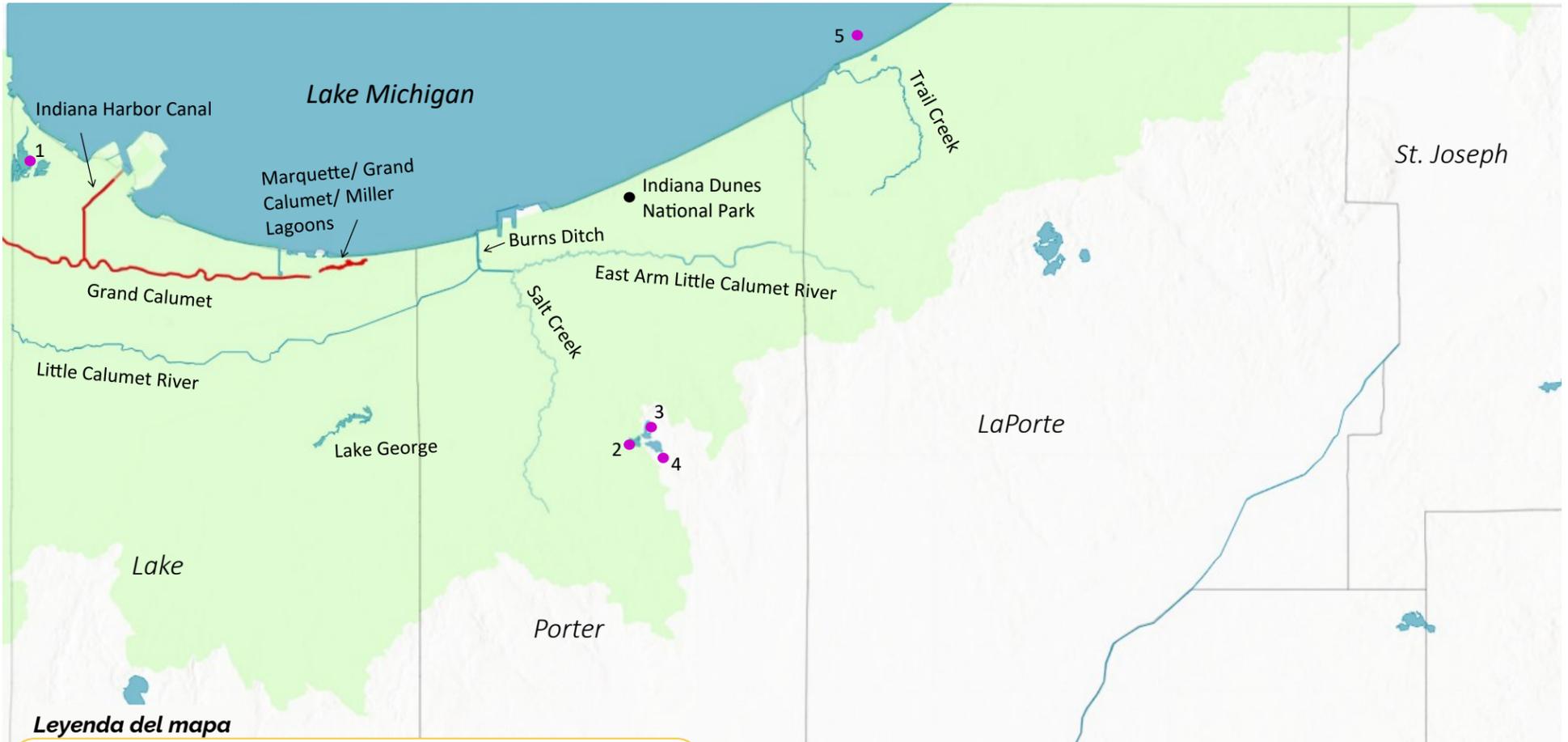
Cuenca de los Grandes Lagos

Cuenca Little Calumet-Galien

Comer lo que pesca



Mapa de la cuenca Little Calumet-Galien

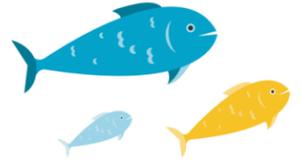


Leyenda del mapa

- Área dentro del límite de la región de la cuenca de Grandes Lagos
- Masa de agua (lago, arroyo, ensenada, etc.)
- Masa de agua con recomendación de consumo "no consumir"
- Lugar de pesca popular

Lugares de pesca populares:

- 1: Lago Wolf
- 2: Lago Loomis
- 3: Lago Long
- 4: Lago Flint
- 5: Lago Michigan (LaPorte County)



Pautas de pesca en el lago Michigan

Lugar	Pez	Pautas
Lago Michigan	Arenque ahumado	1 comida/mes
	Trucha común	1 comida/mes
	Salmón real	1 comida/mes
	Salmón coho	Hasta 24": 1 comida/semana; Más de 24": 1 comida/mes
	Trucha de lago	Hasta 22": 1 comida/semana; De 22" a 30": 1 comida/mes Más de 30": NO COMER
	Corégono de lago	1 comida/semana
	Eperlano arcoíris	1 comida/semana
	Trucha arcoíris	1 comida/semana
	Perca flavescens	1 comida/semana
	Indiana Harbor Canal	Todos los peces
Río Grand Calumet	Todos los peces	NO COMER
Lagunas Marquette/Grand Calumet/Miller	Todos los peces	NO COMER

Consulte las Pautas para el consumo de pescado para conocer el listado completo de las indicaciones en su región y estado.

Área de interés

El río Grand Calumet, Indiana Harbor Canal y sectores del lago Michigan han sido designados como área de interés (AOC, en inglés) en virtud del Acuerdo de calidad de las aguas de los Grandes Lagos.



Las AOC requieren especial atención, típicamente por la histórica contaminación (heredada) de los sedimentos y la merma del hábitat. Estos factores han dado como resultado la pérdida de beneficios públicos. Los policlorobifenilos (PCB), los hidrocarburos aromáticos policíclicos (PAH), los metales pesados, como el mercurio y el plomo, los insecticidas, el petróleo y la grasa, son contaminantes históricos que han sido identificados en el río Grand Calumet.

Muchos programas y asociaciones han contribuido a la restauración del área de interés. Las iniciativas incluyen la recuperación del sedimento contaminado, la restauración del hábitat de peces y vida silvestre y la reducción de contaminación por E. coli en las playas del área de interés. La aprobación de la Iniciativa de Restauración de los Grandes Lagos (GLRI) en 2010 también marcó el comienzo de medidas significativas en la recuperación del área. A través del financiamiento de la GLRI, se está llevando a cabo la restauración de más de 9000 acres de hábitats. A pesar de los grandes esfuerzos para la recuperación del área de interés, todavía se recomienda no comer los peces capturados en las masas de agua de esta zona. Consulte <https://www.in.gov/idem/lakemichigan/rap> para obtener más información.

Peces comunes en la región



Crédito de imágenes: Rick Hill, salvo que se indique lo contrario *Ilustraciones de peces de Virgil Beck